অসাধ্য রোগে হোমিওপ্যাথি

বহু অত্যাধুনিক, অপ্রচলিত হোমিওপ্যাথিক ওষুধের
বিস্তৃত বিবরণ এবং রেপার্টরী রুব্রিকের সংকেত সহ

ডাঃ কুণাল ভট্টাচার্য, এম ডি (হোম)

সূচীপত্র

মন—

১। ডিপ্রেশনের চিকিৎসায় হোমিওপ্যাথি ৯

২। অ্যালজাইমার্স ডিজিজ ও হোমিওপ্যাথি ১৪

৩। হাইপার অ্যাকটিভিটি ও অটিজম সমস্যার সমাধানে হোমিওপ্যাথি ১৯

মস্তক—

৪। টাকপোকা—সারবে স্টেরয়েড ছাড়াই ২৬

৫। মাইগ্রেনের মাথাব্যথা—সম্পূর্ণ নিরাময় হোমিওপ্যাথিতে ২৯

৬। কোমায় পুনর্জীবন হোমিওপ্যাথিক ওষুধে ৩৪

চক্ষু—

৭। গ্লুকোমা ও হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ৩৮

৮। ছানি হলেও সঙ্গে সঙ্গে অপারেশন নয় ৪২

৯। রেটিনাল ডিটাচমেন্ট ও হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ৪৫

১০। চোখের অ্যালার্জী ৪৮

কর্ণ—

১১। কানে ভোঁ ভোঁ শব্দ, মিনিয়ার্স ডিজিজ ও হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসা ৫২

নাক—

১২। নাকের পলিপাস ও হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসা ৫৪

১৩। নাকের হাড় বাঁকা—সব ক্ষেত্রে অপারেশন নয় ৫৮

গলা—

১৪। ভোকাল কর্ডে পলিপ—দরকার নেই অপারেশন ৬১

১৫। থাইরয়েডের রোগ সারবে হোমিওপ্যাথিতে ৬৫

১৬। তোতলামির সমস্যা সমাধানে হোমিওপ্যাথি ৬৯

হার্ট—

১৭। ধূমপানে হার্টের ক্ষতি—বাঁচাবে হোমিওপ্যাথি ৭২

১৮। ইস্কিমিক হার্ট ডিজিজে হোমিওপ্যাথি অতুলনীয় ৭৫

ফুসফুস—

১৯। শিশুদের হাঁপানি থেকে মুক্তি দিতে পারে হোমিওপ্যাথি ৭৯

পেট—

২০। ওষুধেই সারবে গলস্টোন, কিডনি স্টোন ৮৫

২১। অ্যাপেন্ডিসাইটিসে হোমিওপ্যাথি ৯১

২২। ল্যাকটোস ইনটলারেন্স---বিরল এক জিনগত ডিজঅর্ডার ও হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসা ৯৪
২৩। গাড়িতে চড়লেই বমি? উত্তর আছে হোমিওপ্যাথিতে ৯৮
২৪। ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম---রেহাই হোমিওপ্যাথিতে ১০১
২৫। সিরোসিস অফ লিভার---নতুন জীবন হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসায় ১০৬

মূত্রযন্ত্র—

২৬। প্রস্টেটের সমস্যায় হোমিওপ্যাথি অমৃতসম ১১২
২৭। ইউ.টি.আই-এর চিকিৎসায় হোমিওপ্যাথি ১১৬
২৮। ক্রনিক রেনাল ফেলিওরে নতুন দিশা দেখাচ্ছে হোমিওপ্যাথি ১১৯

জননেন্দ্রিয়—

২৯। বন্ধ্যাত্ব নিরসনে হোমিওপ্যাথি গরীবের আশ্রয়, ধনীর সাশ্রয় ১২৪
৩০। পলিসিস্টিক ওভারীতে অকারন দুশ্চিন্তা নয় সমাধান আছে হোমিওপ্যাথিতে ১২৯
৩১। মাসিকের ব্যথা নিরাময়ে হোমিওপ্যাথি ১৩৩

হাত-পা—

৩২। স্পোর্টস ইনজুরিতে হোমিওপ্যাথির ভূমিকা ১৩৯
৩৩। ইউরিক অ্যাসিডের সমস্যা চিরতরে নির্মূল করে হোমিওপ্যাথি ১৪৩
৩৪। ভেরিকোজ ভেইন হলেই সার্জারী নয় ১৪৭
৩৫। গোড়ালির হাড় বাড়ার চিকিৎসায় হোমিওপ্যাথি ১৫০
৩৬। প্যারালাইসিস রোগী দ্রুত নিরাময়ে হোমিওপ্যাথি ১৫৩
৩৭। বাতের ব্যথায় হোমিওপ্যাথি ১৫৭

চর্ম—

৩৮। ব্রণ বয়ঃসন্ধির বিড়ম্বনা ও হোমিওপ্যাথিক প্রতিকার ১৬৩
৩৯। হাজায় হোমিওপ্যাথি ১৬৬
৪০। শ্বেতী নিয়ন্ত্রণে হোমিওপ্যাথি ১৬৮
৪১। সুগার রোগীর পায়ে ক্ষত ও হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসা ১৭২
৪২। অ্যালার্জী, আমবাত থেকে সম্পূর্ণ মুক্তি হোমিওপ্যাথিতে ১৭৪
৪৩। সোরিয়াসিস সারে হোমিওপ্যাথিতে ১৮০

সাধারণ—

৪৪। মৃত্যুপথযাত্রী ক্যান্সার রোগীর যন্ত্রনা লাঘবে হোমিওপ্যাথি ১৮৪
৪৫। হরমোন প্রতিস্থাপন চিকিৎসার বিকল্প হোমিওপ্যাথি ১৮৭
৪৬। ডাঃ কুণাল ভট্টাচার্য্য'র একটি সাক্ষাৎকার (প্রেশক্রিপশান পত্রিকায় প্রকাশিত) ১৯৩

TOPIC 1

ডিপ্রেশনের চিকিৎসায় হোমিওপ্যাথি

মানুষের মনের অসুখগুলোর মধ্যে অগ্রগণ্য স্থান দখল করে রেখেছে ডিপ্রেশন বা অবসাদ। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার অভিমত অনুসারে আগামী ২০২০ সালের মধ্যে পৃথিবীতে হৃদরোগের পর ডিপ্রেশনই সবচেয়ে বড় সমস্যার সৃষ্টি করবে। বর্তমান বিশ্বে প্রায় ৩০০ মিলিয়ন মানুষ এই রোগে আক্রান্ত। আমাদের ভারতের শতকরা প্রায় ২৫ ভাগ মানুষ অর্থাৎ প্রতি চারজনের মধ্যে একজন ডিপ্রেশনের শিকার। ডিপ্রেশনের সমস্যা এত গভীর হওয়া সত্বেও দেখা গেছে প্রায় ৮০ শতাংশ রোগীর রোগ নির্ণয় হয় না, চিকিৎসা তো পরের কথা। সমীক্ষা অনুযায়ী, যে সমস্ত রোগী আত্মহত্যা করে তারা তিনমাসের মধ্যে কোনও মনোচিকিৎসকের সাহায্য নেননি।

ডিপ্রেশন শব্দটি প্রথম ব্যবহৃত হয় সপ্তদশ শতকে। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের জনক হিপোক্রেটস একে 'মেলানকলিয়া' নামে উল্লেখ করেন। বর্তমানে একে 'মুড ডিজ অর্ডার' বলা হয়ে থাকে। আব্রাহাম লিঙ্কন, উইনস্টন চার্চিল, এমনকি রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের মতো বিখ্যাত ব্যক্তিরাও কোন না কোন সময়ে এই রোগে আক্রান্ত হয়েছিলেন।

কেন হয় ডিপ্রেশন?

মূলত দুটি কারণে মানুষ ডিপ্রেশনের শিকার হয়।—(১) জৈবিক, (২) পরিবেশ।

১। জৈবিক কারণ: (ক) শরীরে সেরোটোনিন এবং ডোপামিন নামক নিউরোট্রান্সমিটারের ঘাটতি; (খ) থাইরয়েড, এফ এস এইচ হর্মোন কমে যাওয়া।

২। পরিবেশ: অনেক সময় ডিপ্রেশন রোগীর পারিবারিক, আর্থিক বা সামাজিক পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে যেমন—বাবা, মা বা বড়দের দ্বারা বাচ্চাদের নিয়মিত বকাঝকা করা, বৈবাহিক জীবনে অশান্তি, স্বামী বা স্ত্রীর মৃত্যুর পর একাকিত্ববোধ, কর্মক্ষেত্র থেকে অবসরের পর বন্ধু বিচ্ছেদ, নিকটজনের

মৃত্যু, অর্থহানি, সামাজিক প্রতিষ্ঠা ক্ষুণ্ণ হওয়া, বৃদ্ধ বয়সে নানারকম রোগের কারণে চলাফেরার ক্ষমতা, দৃষ্টি ও শ্রবন শক্তি কমে যাওয়া, ছোটদের থেকে সম্মান না পাওয়া, কর্মক্ষেত্রে অতিরিক্ত চাপের জন্য পরিবারে সময় দিতে না পারা ইত্যাদি।

এ ছাড়াও কিছু রিস্ক ফ্যাক্টর আছে যা ডিপ্রেশনের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়, যেমন—

১। পারিবারিক ইতিহাস: বংশে কারোর ডিপ্রেশন বা আত্মহত্যার ইতিহাস থাকলে।

২। লিঙ্গ: পুরুষদের থেকে মহিলাদের এই রোগ হওয়ার সম্ভাবনা দ্বিগুন।

৩। মেয়েলি সমস্যা: অনেক মহিলার সন্তান প্রসবের কিছুদিনের মধ্যে গভীর বিষন্নতা দেখা যায়। আবার অনেকের মাসিক হওয়ার আগে তলপেট, কোমর, স্তনে ব্যথার সঙ্গে মনখারাপের লক্ষন দেখা যায়।

৪। বয়স: চল্লিশ বছরের উর্দ্ধে এর প্রকোপ বেশী, তবে বর্তমানে স্কুলে অতিরিক্ত চাপ, বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে আর্থিক দিক দিয়ে নিজেকে তুলনা করা, কেরিয়ারের চিন্তা ইত্যাদির জন্য কিশোর-কিশোরীদের মধ্যেও ডিপ্রেশন উদ্বেগজনকভাবে বাড়ছে।

৫। রোগ: স্ট্রোকের পর প্যারালাইসিস, পারকিনসন ডিজিস, ক্যান্সার, ডায়াবেটিস ইত্যাদি দীর্ঘমেয়াদি অসুস্থতা।

৬। নেশা: মদ্যপান বা অন্যান্য নেশার দ্রব্য সেবন।

৭। ওষুধ: কিছু ব্লাডপ্রেশারের ওষুধ, ডিজিটালিস, কর্টিকোস্টেরয়েড, মিথাইল ডোপা, প্রপানোলন, এমনকি গর্ভনিরোধক বড়ির দীর্ঘ ব্যবহারও ডিপ্রেশন সৃষ্টি করে।

কিভাবে বুঝব রোগিটি ডিপ্রেশনের শিকার?

১। সর্বক্ষণ কিছু কিছু না চিন্তায় মগ্ন থাকা, মনঃসংযোগের অভাব, রোগ রোগ বাতিক।

২। কিছু শারীরিক লক্ষণ যেমন, মুখে শুষ্কতা বা বিস্বাদ ভাব, বুক ধড়ফড় করা, ঘাম, শরীরের বিভিন্ন স্থানে ব্যথা, কোষ্ঠবদ্ধতা ইত্যাদি।

৩। ঘুম আসতে দেরী হওয়া, বারবার ঘুম ভেঙে যাওয়া, ভোররাতেও ঘুম ভেঙে যাওয়া ও আর ঘুম না আসা, ঘুম ভাঙ্গার পর ক্লান্তিবোধ, আরও শুয়ে থাকতে ইচ্ছা, মৃতের স্বপ্ন ইত্যাদি।

৪। কোন কাজেই উৎসাহ না পাওয়া, আগে যে কাজগুলো ভালো লাগত সেগুলোও ভাল না লাগা।

৫। হীনমন্যতা—নিজেকে অযোগ্য ও অন্যদের থেকে নিকৃষ্ট ভাবা।

৬। যৌনক্ষুধার অভাব।

৭। জীবনের প্রতি বিতৃষ্ণা, আত্মহত্যার কথা চিন্তা করা হল গভীর ডিপ্রেশনের প্রথম ধাপ। আত্মহত্যার এই চিন্তা, 'কি হবে বেঁচে থেকে' এই ধরনের কথা যখন রোগী মুখে বলে তখন তা ডিপ্রেশনের দ্বিতীয় ধাপ। এখানেই চিকিৎসা না করালে রোগী আত্মহত্যার চেষ্টা করে এটা হল ডিপ্রেশনের সবচেয়ে সংকটজনক পরিস্থিতি। ডিপ্রেশনে আক্রান্ত প্রতি ছয়জনের মধ্যে একজন আত্মহত্যার চেষ্টা করে থাকে।

◗ বাইপোলার মুড ডিসঅর্ডার

অনেক সময় দেখা যায়, রোগী কিছুদিন অত্যন্ত উৎফুল্ল থাকে, মাত্রাতিরিক্ত খরচ বা কেনাকাটা করে, অতিরিক্ত কথা বলে, অত্যন্ত কর্মতৎপর হয়ে ওঠে, আবার কিছুদিন পর অবস্থার পরিবর্তন হয়ে অবসাদগ্রস্থ হয়ে পড়ে। এইরকম দুটি বিপরীতধর্মী মানসিক অবস্থা যদি পর্যাক্রমে বারবার ঘুরে আসে, তবে তাকে বাইপোলার মুড ডিসঅর্ডার বলা হয়।

◗ ডিপ্রেশন থেকে বাঁচার উপায়

শরীর ও মনের সমন্বয়ে গঠিত এক আশ্চর্য যন্ত্র এই মানবদেহ। দার্শনিক দেকার্ত বলেছিলেন—Man is machine. পাভলভের মতে এটি Machine বটে, তবে living machine. আমাদের মন যেহেতু এই জীবন্ত দেহের সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে জড়িয়ে থাকে তাই হ্যানিম্যান বললেন হোমিওপ্যাথিতে ডিপ্রেশনের মত মানসিক রোগের চিকিৎসাও শরীরের অন্যান্য রোগের মতো সার্ব দৈহিক ও মানসিক লক্ষণ নিয়ে করতে হবে। একজন ওভারীর ক্যান্সার রোগীর কথা বলি। শ্বশুরবাড়ীর চাপে সে তার দ্বিতীয় গর্ভ নষ্ট করতে বাধ্য হয়। কিন্তু বিবেকের কাছে সে নিজেকে ক্ষমা করতে পারেনি—"আজও ভাবি, হয়ত ওকে বাঁচাতে পারতাম।" এরপর গভীর অবসাদ, তারপর ক্যান্সার। "Tormented about

her salvation'' লক্ষণটির ভিত্তিতে তাকে সুস্থ করে তোলে লিলিয়াম টিগ ওষুধটি। বাস্তবিকই, প্রতিদিন চেম্বারে দেখছি সিপিয়া, স্ট্যাফিসেগ্রিয়া, ইগ্নেশিয়া, ন্যাট মিউর ইত্যাদি ওষুধ যেমন মানসিক দুঃখজনিত ডিপ্রেশনকে প্রতিহত করছে তেমনি অভাবনীয় ফল দিচ্ছে ডিপ্রেশনের ফলে উদ্ভুত অন্যান্য কঠিন শারীরিক রোগেও। উইথেনিয়া, স্ট্রামোনিয়াম দূর করছে স্ট্রেসজনিত অবসাদকে। আত্মহত্যার প্রবনতাকে দূর করছে অরাম মেট, ন্যাট্রাম সালফ, অ্যান্টিম ক্রুডের মত বহু ব্যবহৃত ওষুধগুলি। মেয়েদের মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়ার পর অনেকেই অবসাদে ভোগেন। অরাম মেট এবং অরাম মিউর ন্যাট বহুক্ষেত্রে এই জাতীয় অবসাদে ব্যবহৃত হয়। বংশে অনেকের হাইপারটেনশানের ইতিহাস ও আলসার, ফিসচুলা, ক্যান্সার, গলক্ষত প্রভৃতি রোগের ইতিহাস অরামের নির্ভরযোগ্য লক্ষণ। আবার এগুলির সঙ্গে ইউটেরাস বা ওভারীতে টিউমার, ন্যাট্রাম মিউরের মত লবনপ্রীতি, গরমকাতরতা, কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি থাকলে আমি অরাম মিউর ন্যাট নির্বাচন করি। তবে ওষুধের সঙ্গে অবশ্যই প্রয়োজন সঠিক সাইকোথেরাপী, কাউন্সেলিং ও নিউরোলিঙ্গুইস্টিক প্রোগামিং এর মত আধুনিক থেরাপীগুলোর সঠিক প্রয়োগ, তবেই ডিপ্রেশনের মেঘ কাটিয়ে জীবন পুনরায় হয়ে উঠবে আলোকজ্জ্বল।

অবসাদে কিছু স্বল্প ব্যবহৃত হোমিওপ্যাথিক ওষুধ

- ম্যানসিনেলা (Mancinella): বয়ঃসন্ধির সময় অবসাদের প্রধান ওষুধ। রজঃনিবৃত্তি কালীন অবসাদেও ব্যবহৃত হয়। অত্যধিক যৌন চাহিদা।
- অ্যামন কার্ব (Ammon Carb): বর্ষাকাল বা ঝড়বৃষ্টির সময় মনখারাপ লক্ষণটি পেলে অব্যর্থ।
- ইস্কুলাস হিপ (Aesculus hip): শুচিবাইগ্রস্তদের অবসাদ, মানসিক ও শারীরিক শ্রান্তি এবং ঘুম থেকে উঠে জড়তা, মনখারাপ এই তিনটি লক্ষণ একসঙ্গে থাকলে অবশ্যই ইস্কুলাস হিপ ব্যবহার করবেন।
- সিমিসিফুগা (Cimicifuga): মাসিকের সময়, রজঃনিবৃত্তির পর, গর্ভধারণের পরবর্তী অবসাদে মহামূল্যবান ওষুধ। রোগী মনে করে তার জীবন যেন গভীর অন্ধকারে নিমজ্জিত। মনে করে সে যেন কোন আবদ্ধ অবস্থায় আছে। সেখান থেকে বেরোনোর কোন আশা নেই।

☞ সাইক্লামেন (Cyclamen): মেজাজের হঠাৎ পরিবর্তন। এই খুব হাসিখুশী তো কিছুদিন পরই ভীষণ মনখারাপ। প্রায়ই ডুকরে ডুকরে কাঁদে। সবসময় নিজেকে দোষী ভাবে। ভাবে তার কৃতকর্মের ফল ভোগ করতে হচ্ছে। চাপা দুঃখ প্রকাশ করতে চায় না। সাইক্লামেন হল শীতকাতর পালসেটিলা।

☞ হেলোনিয়াস (Helonias): বিরুদ্ধ মত সহ্য করতে না পারলে আমরা সাধারণত নেট্রাম মিউর, সিপিয়ার কথা চিন্তা করি। কিন্তু অবসাদের রোগীতে এই লক্ষণ পেলে হেলোনিয়াসের কথা মাথায় রাখবেন। কাজকর্মের মধ্যে থাকলে ভালো থাকে, একা থাকলে বৃদ্ধি। ডায়াবেটিস রোগীর অবসাদ।

☞ ইন্ডিগো (Indigo): নার্ভের রোগীর অবসাদ। সবসময় কাজে ব্যস্ত থাকতে চায়।

☞ লিলিয়াম টিগ (Lillium tig): নিজেকে সবসময় মহান, বিজ্ঞ ভাবে। অত্যন্ত যৌন চাহিদা। একসঙ্গে অনেক কাজ সম্পন্ন করতে চায়, কিন্তু না করতে পারলে গভীর অবসাদে ভোগে।

☞ ফসফোরিক অ্যাসিড (Phosphoric acid): দীর্ঘদিন বিভিন্ন মানসিক দুঃখকষ্টে জর্জরিত থাকার জন্য অবসাদ (ন্যাট মিউর, ইগ্নে, কস্টিকাম)। এর অবসাদ শারীরিক ও মানসিক দুর্বলতার মাধ্যমে প্রকাশ পায়। শারীরিকভাবে চরম দূর্বল, কাজে অক্ষম, যৌনক্রিয়ায় অক্ষম। মানসিক দূর্বলতায় সাংসারিক সমস্ত ব্যাপারে উদাসীন থাকে। নেশার দ্রব্য ও ওষুধের অপব্যবহারজনিত অবসাদ।

রেপার্টারীর কিছু প্রয়োজনীয় রুব্রিক

- *Mind, Ailments from*
- Mind, grief
- Mind, Sadness ইত্যাদি রুব্রিকের অন্তর্গত সাবরুব্রিকগুলি।

TOPIC 2 অ্যালজাইমার্স ডিজিজ ও হোমিওপ্যাথি

অ্যালজাইমার্স রোগটি সারা বিশ্বে বিশেষতঃ বৃদ্ধদের মধ্যে মেজর কিলার হিসাবে দেখা দিয়েছে। বয়স্কদের মধ্যে ভুলে যাওয়ার অন্যতম একটি কারণ হল অ্যালজাইমার্স। কিন্তু শুধু স্মৃতিভ্রংশতা বা চিত্রভ্রশংতা দিয়ে রোগীর বা তার পরিবারের উপর এই রোগের প্রভাবকে ব্যাখ্যা করলে খুবই ভুল হবে। এই রোগটি স্মৃতি কেড়ে নেয়। সঠিক ভাষা ব্যবহার আটকে দেয়। যেখানে বেশী নজর দেওয়ার কথা, যেখানে নজর দিতে ভুলে যায়। এমন একটা অবস্থায় সে পৌঁছায় যে রোগী সংসারের স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে পারে না। বহুক্ষেত্রে দেখা যায় রোগী এই অবস্থায় কোন জায়গায় বেড়াতে গিয়ে সম্পূর্ণ স্মৃতিলোপ হয়ে গেছে এবং আর বাড়ী ফেরে নি। সেই ভয়ঙ্কর অবস্থায় একমাত্র আশ্রয় মৃত্যু, যা রোগীকে শান্তি দিতে পারে।

অ্যালজাইমার্স রোগের ইতিহাস:

একটা সময়ে অনেকের ধারণা ছিল সিফিলিসে আক্রান্ত রোগীদের মধ্যে চিত্রভ্রংশ দেখা যায়। ১৯০৭ সালে নিউরোপ্যাথলজিস্ট অ্যালেইস অ্যালজাইমারের কাছে অগস্তে ভিটার নামে মাঝবয়সী এক মহিলা তাঁর স্মৃতিভ্রংশের সমস্যার কথা জানান। পরীক্ষায় রোগীণীর শরীরে সিফিলিসের কোন চিহ্ন খুঁজে পাওয়া গেল না। তাহলে কেন এই স্মৃতিভ্রংশ? অ্যালজাইমার পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বিশ্লেষণ করে দেখলেন মস্তিষ্কের স্নায়ুকোষের তালগোল পাকানো থেকেই স্মৃতিভ্রংশ হয়। এরপর থেকেই বয়সকালে ভুলে যাওয়ার এই মারাত্মক রোগটির নাম এর প্রথম গবেষক অ্যালেইস অ্যালজাইমারের নাম অনুসারে রাখা হয়।

বর্তমানে পৃথিবীর প্রায় সাড়ে চার কোটি মানুষ এই রোগে আক্রান্ত।

কেন হয়?

এই রোগটিকে বুঝতে মস্তিষ্ক নিয়ে প্রচুর গবেষণা হলেও নির্দিষ্ট কি কারণে

রোগটি হয়, তা জানা যায়নি। এই গবেষণায় রোগীর খাদ্যাভ্যাস, ঘুম, ব্যায়ামের অভ্যাস, তাদের শিক্ষা ও সংগীতে আগ্রহ, বিদেশী ভাষায় দক্ষতা, ব্যক্তিত্ব, সামাজিক ক্রিয়াকলাপ, তাদের জীবনের দুঃখজনক অভিজ্ঞতা, আর্থ সামাজিক অবস্থা, অর্থাৎ যেসব বিষয় বার্ধক্য ও মস্তিষ্ককে প্রভাবিত করে বলে ধারণা করা হয় সেইসব বিষয়ক তথ্যের সঙ্গে স্মৃতিভ্রংশের যোগাযোগ খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে পরীক্ষা করা হয়। গবেষকরা খুঁজে দেখেন বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে কি কি বায়োকেমিক্যাল কারণ মস্তিষ্ককে সজাগ রাখে ও কি কি কারণ মস্তিষ্কের ক্ষতি করে। তাতে দেখা গেছে এই মূল কারণ লুকিয়ে আছে প্রোটিনের অপক্রিয়ার মধ্যে, বিশেষ করে কোষের মধ্যে জট পাকানো বিটা অ্যামালুয়েডের ভূমিকার মধ্যে। সম্প্রতি এই রোগের সঙ্গে মস্তিষ্কে অস্বাভাবিক ইনসুলিন সিগন্যালের সম্পর্ক পাওয়া গেছে।

তবে অনুসন্ধান বাড়তে থাকার সঙ্গে সঙ্গে বুঝতে পারা যাচ্ছে অ্যালজাইমার্স রোগটির কারণ অত্যন্ত জটিল যা এখনও পরিষ্কার বুঝতে পারা যায় নি। সেজন্য এই রোগ নিরাময়ের জন্য কার্যকরী ওষুধ ও আবিষ্কার করা যায়নি। তাই গবেষকরা রাসায়নিক ওষুধের বাইরে গিয়ে কিভাবে মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য ভালো করা যায় তার চেষ্টা করছেন।

মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে ও অ্যালাজাইমার্স রোগ রুখতে যা যা করতে সম্প্রতি গবেষকরা বলেছেন তা অতি সংক্ষিপ্ত আকারে বলা যাক:

(১) শিক্ষার চর্চা: এই শিক্ষা শুধু স্কুলে-কলেজ থেকে পাওয়া শিক্ষা নয়, জীবনের নানা ক্ষেত্র থেকে পাওয়া শিক্ষা এর মধ্যে ধরতে হবে।

(২) একাধিক ভাষায় চর্চা: একজন মনোবিদ ফার্গুস ক্রেইফ দেখেছেন অন্তত দুটি ভাষায় যারা চর্চা করেন তাদের ক্ষেত্রে চিত্রভ্রংশ অন্তত চার বছর পিছিয়ে যায়।

(৩) সংগীত চর্চা: মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য ভালো রাখে ও চিত্রভ্রংশ রুখতে সাহায্য করে। তাই সংগীতচর্চা করুন।

(৪) যারা একটা উদ্দেশ্য নিয়ে বেঁচে থাকতে চান তারা চিত্তভ্রংশে কম আক্রান্ত হন। বেঁচে থাকতে একটা লক্ষ্য স্থির করুন।

(৫) জ্ঞানচর্চা করুন।

(৬) শারীরিক পরিশ্রম করুন।

(৭) নিজেকে সুখী মনে করার চেষ্টা করুন।

(৮) সামাজিক সম্পর্ক স্থাপনে আগ্রহী এমন মানুষের সঙ্গে খোলামেলা আলোচনা করুন, বন্ধুত্ব করুন। ফেসবুকের বন্ধুত্ব নয়, এমন বন্ধু খুঁজুন যার সঙ্গে ব্যক্তিগতভাবে কথা বলতে পারেন।

(৯) ঘরের কোন থেকে বের হয়ে এসে নতুন কিছু খুঁজে দেখুন।

(১০) যারা সর্বদা অপরের সম্পর্কে অভিযোগ করেন বা বিষণ্ণতার মধ্যে থাকেন এমন মানুষদের এড়িয়ে চলুন।

(১১) সকল কাজে যত্নশীল ও সৎ হোন, কাজের অধ্যাবসায় দেখান।

(১২) ভালো কাজে নিজেকে যুক্ত করুন।

(১৩) ছেলে-মেয়েদের সঙ্গে সম্পর্ক খারাপ হলে চিত্তভ্রংশ হওয়ার বিপদ আসতে পারে। ওদের সঙ্গে মধুর সম্পর্ক রেখে চলুন।

(১৪) খাদ্যাতালিকায় নানা জামজাতীয় ফল, সবজি যুক্ত করুন। বিষময় ফল দেয় এমন খাবার বর্জন করুন।

হোমিওপ্যাথির ভূমিকা

এখনও অব্দি অ্যালাজাইমার্স-ডিজিজ প্রতিরোধে অন্যান্য প্যাথির মতই হোমিওপ্যাথিরও ভূমিকা কিছুটা সীমিত। আমার চিকিৎসা জীবনে অ্যাডভান্সড্ অ্যালজাইমার্স ডিজিজ সম্পূর্ণ ভালো হয়ে গেছে এরকম এখনো না দেখলেও হোমিওপ্যাথি দিয়ে রোগীর কোয়ালিটি আর লাইফ উন্নত করে তোলার অনেক উদাহরণ আছে। রোগীর লক্ষণের উপর নির্ভর করে চিকিৎসা পরিচালিত হয়। একজন প্রায় ৮০ বছর বয়স্ক রোগী তার বাড়ির লোকেদের নাম মনে রাখতে পারছিলেন না। অ্যানাকার্ডিয়াম ওরিএন্টালিস দেওয়ার পরদিন থেকেই স্মৃতির স্পষ্ট উন্নতি দেখা যায়। আবার লিখতে বসে অক্ষর ভুলে গেলে ল্যাক ক্যানিয়াম বা মেডোরিনাম, রাস্তায় বেরিয়ে পথ ভুলে গেলে ক্যানাবিস ইন্ডিকা খুব সুন্দর